

# ファミリーバドミントン

## 桜ファミリーバドミントンクラブ

運動量もそれほど激しくないなので、気軽に楽しめて、ストレス発散にもなります。みんな仲が良く、プレーを楽しむだけでなく、仲間との会話も楽しむ、とてもチームワークのいいクラブです。

●活動日時/毎週日曜日 19:00~20:45

●活動場所/桜台小学校体育館

### ファミリーバドミントンとは…

バドミントンのコートを使用し、シャフトの短いラケットで、スポンジボールに羽根のついたシャトルを打ち合うスポーツ(1チーム3人)。

親子3代で試合ができる数少ないスポーツ、勝ち負けを一緒に喜んだり、悔しがったりできるのが魅力です



特集/生涯スポーツ

# 楽しく 元気に

~生涯スポーツ社会

スポーツは、健康増進や生活を楽しく豊かにするだけでなく、市民に夢や感動を与えるとともに、子どもたちの健全な発育を促し、豊かな人間性や生きる力を培う役割も担っています。

本市では、市民一人ひとりが目的に応じて、「誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現に向けて取り組んでいます。

今回の特集では、各地区で生涯スポーツを楽しむ団体を紹介し、スポーツを始めるきっかけにしていだければと思います。



## タスポニー

### 下野タスポニークラブ

「今日もタスポニーで、いい汗、いい顔、いい気分」をキャッチフレーズに、みんなで和気あいあいと楽しんでいます。難しい技術的な指導はしませんが、大会では好成績を残しています。

●活動日時/毎週土曜日 19:00~21:00

●活動場所/下野小学校体育館

### タスポニーとは…

テニスの約4分の1程度の大きさのコートを使用し、スポンジボールを手で打ち合うスポーツ(シングルス・ダブルス)。



スポーツ経験も道具も不要、ルールも簡単、ボールが当たっても痛くないのが魅力です。あなたも始めませんか



# ソフトバレーボール

海蔵SVC(ソフトバレーボールクラブ)

平均年齢は高いですが、「明るく、楽しく」をモットーに、仲間とのプレーや会話を楽しんで、ストレス発散しています。バレーボールの経験や運動神経は関係ないので、誰でもすぐに始めることができます。

- 活動日時/毎週月・木曜日 19:00~21:00
- 活動場所/海蔵小学校体育館(月曜日)  
山手中学校体育館(木曜日)

## ソフトバレーボールとは…

バドミントンのコートを使用し、ゴム製の柔らかいボールを打ち合うスポーツ(1チーム4人)。

老若男女と一緒にプレーできるのが魅力です。初心者でも大歓迎!一緒にプレーしませんか



# 地域で スポーツ

の実現を目指して~

## 始めてみませんか!ニュースポーツ

ニュースポーツは、既存のスポーツの道具やルールを改良して、年齢や体力・技術に関係なく、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に楽しめるように考案されたものです。

各地区で、小・中学校などを利用して、ニュースポーツを楽しんでいる人たちがたくさんいます。ここでは、その一例を紹介します。

※各地区でスポーツを楽しんでいる団体は、他にもたくさんあります。詳しくは、スポーツ課(☎354-8429)までお問い合わせください

## ユニカール

四日市ユニカール協会

市内の各地区から集まって、みんなで楽しく活動しています。体力や経験は必要ないので、今すぐ誰でも始めることができます。ただ投げるだけでなく、考えて投げるので脳力トレーニングにもなります。

- 活動日時/毎月第1・3金曜日 19:00~21:00
- 活動場所/日永小学校体育館(第1金曜日)  
中部中学校体育館(第3金曜日)

## ユニカールとは…

特殊合成樹脂製のストーンを、滑りやすい特殊なスライドカーペットの上を滑らせる、カーリングに似たスポーツ(1チーム3人)。



いっとう  
自分の一投で形勢を一気に逆転できるのが魅力です。年齢に関係なく誰でも楽しめます



# 地域のつながりを育む、 総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、地域住民が主体的に運営し、子どもから高齢者まで、初心者や障害のある人も参加しやすく、楽しみを志向する人から競技志向の人まで、誰もが自分の目的やレベルに応じて参加できるスポーツクラブです。現在、市内には6つのクラブがあります。

- 保々地区:保々ふれあいスポーツクラブ(☎/FAX 339-3130)
  - 三重地区:スポーツクラブさんさん(☎/FAX 331-8323)
  - 橋北地区:ビバ・橋北(☎/FAX 333-4277)
  - 内部地区:うつべ☆スター(☎/FAX 347-3330)
  - 楠地区:楠スポーツクラブ(☎/FAX 397-7770)
  - 全市域:四日市ウェルネスクラブ(☎/FAX 366-7337)
- ※入会希望など、詳しくは各クラブにお問い合わせください

## スポーツクラブさんさん



さか  
会長 坂 弘さん

健康の維持や住民のつながりなどを目的に、7年前に設立して、最近ようやく軌道に乗ってきた感じがします。

16種目36クラブが所属し、会員数は、1,000人を超えています。5歳ぐらいから85歳ぐらいまでの人が、それぞれの目的やレベルに応じて、

さまざまなスポーツを楽しんでいます。

グラウンドゴルフは、特に活動が盛んで、月1回、四日市ドームで「さんさん杯」という大会を開催しています。この大会は、市内だけでなく、市外・県外からもたくさん参加があり、毎回450人ぐらいが楽しみながらも、優勝を目指して頑張っています。



グラウンドゴルフの大会「さんさん杯」でプレーを楽しむ皆さん

## グラウンドゴルフとは…

身近にある公園やグラウンドで手軽に楽しみ、専用のクラブでボールを打ち、ホールポストに入るまでの打数の少なさを競うスポーツ。

## 楠スポーツクラブ



理事長  
福田 晃太郎さん

「暮(ku)らしの中にス(su)ポーツを!」をキャッチフレーズに、今年で活動を始めて10年目になります。21種目33サークルが活動していて、会員数は1,200人を超えています。

若い年代をターゲットにして、ノルディックウオーキングを普及させようと「ノルディックウオークin楠」を今年初めて開催しました。今後は、歩くだけでなく、何かとコラボレーションする企画なども開催して、広めていきたいと思っています。

スポーツにはブームもある中で、会員数を維持するには、地域のニーズをしっかりと読み取り、効果的に企画することが重要だと考えています。



「ノルディックウオークin楠」で元気に歩く皆さん

## ノルディックウオーキングとは…

クロスカンリースキーのポール(ストック)をウオーキング用に改良し、それを使って歩行運動を補助し、誰でも手軽にできる全身運動効果の高いエクササイズ。

## ウオーキング手帳

毎日楽しく継続してウオーキングすることを目的に作成し、歩いた距離に応じて記念品がもらえます。上記の総合型地域スポーツクラブ(四日市ウェルネスクラブを除く)などで販売中(一冊200円)です。



## 地域のスポーツ振興を支える スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、スポーツ活動における「市民と行政を結び付けるパイプ役」です。市のスポーツ振興・発展のため、教育委員会などが主催する各種事業や、地域のスポーツ行事などで、スポーツの実技指導や助言を行うとともに、生涯スポーツを市全体に普及させ、健康の維持・増進を図るため、さまざまなスポーツイベントを企画・運営しています。



スポーツ推進委員が企画・運営する「市民スポーツフェスタ」(昨年の大会から)

スポーツ推進委員は、市民の皆さんに楽しくスポーツをしてもらえる環境を整える活動をしています。ニュースポーツがあれば、楽しさを実感するために、まずは自分たちで体験して、各地区での普及に努めます。活動するサークルが中心となり自主自立した運営ができる体制になるまでサポートしています。



四日市市スポーツ推進委員協議会  
会長 馬場 宏さん

また、スポーツをする目的は、人それぞれ違うので、大会などを開催する時は、まとめるのに苦慮することもあります。参加者から「楽しかった」「これからも続けてください」と声をかけられるとやりがいを感じます。

私たちスポーツ推進委員が企画し、運営する「市民スポーツフェスタ」を10月13日に開催します。霞ヶ浦緑地で行うウォーキング大会は、当日でも参加できますので、多くの人に参加してほしいです。

## 国民体育大会の開催に向けて

三重県では、平成33年に第76回国民体育大会の開催を踏まえ、全国トップクラスの高等学校運動部15校21部と、全国トップレベルの大学運動部およびクラブ・企業チーム11チーム(部)を今年度の強化指定とし、重点的に競技力向上を図っています。そのうち、本市からは、下記のとおり、高等学校運動部4校8部と企業チーム1チームが強化指定を受けています。

### 市内の強化指定運動部および指定チーム(平成25年度)

- 朝明高等学校 自転車競技部(男子)
- 四日市四郷高等学校 レスリング部(男子)
- 四日市工業高等学校 陸上競技部(男子)・テニス部(男子)  
ウエイトリフティング部(男子)
- 四日市中央工業高等学校 水球部(男子)・サッカー部(男子)  
柔道部(男子)
- そごう相好体操クラブ社会人競技部

相好体操クラブでは、現役選手が子どもたちに体操を教える指導者を兼ねています。



相好体操クラブ  
社会人競技部  
監督 吉田 昌弘さん

子どもたちには、まず体操を通じて、体を動かす楽しさを知ってもらいたいです。そして、現役選手の技を見て手本にし、練習に励んでほしいです。

その結果、8年後の三重国体出場につながればうれしいです。

選手と指導者を兼ねることで、子どもたちからの応援が自分たちの力の源になっています。

今年、県の強化指定を受け、三重国体では、県の総合優勝を目指し、努力していきます。

## 一流選手が子どもたちを指導

市では、一昨年からトップアスリートを招いて、子どもたちを対象とした「スポーツ教室」を開催しています。子どもたちが一流選手の技術を見ることにより、目標にして少しでも近づいてもらいたいと考えています。

# スポーツを楽しむ施設マップ

市内には、スポーツを楽しむことができる公共の運動施設がたくさんあります。家族や友人、職場の仲間たちとスポーツを楽しむ時や、個人でも利用してみませんか。

また、四日市ドームや中央緑地体育館などの施設では、スポーツ教室も開講しています。子どもから大人まで受講でき、競技力向上を目指す本格的な教室から、健康づくりを目的とした教室まで、さまざまな教室があります。

※スポーツ教室を開講する時は、広報よっかいち(下旬号)などで案内しています

※施設の利用などに関するお問い合わせは、各施設の連絡先へお願いします

## ① 北勢中央公園

(西村町1080番地)

- 運動施設 野球場・テニスコート(12面)
- 駐車場 538台
- 問 同管理事務所 ☎ 339-2319 FAX 339-2740

## ② 伊坂ダムサイクルパーク

(伊坂町)

- 運動施設 サイクリングコース・ウォーキングコース
- 駐車場 118台
- 問 同管理事務所 ☎/FAX 364-1546

## ③ あさけプラザ

(下之宮町296番地1)

- 運動施設 体育館 ● 駐車場 100台
- 問 同事務所 ☎ 363-0123 FAX 363-0129

## ④ 松原公園

(松原町4番15号)

- 運動施設 野球場・テニスコート(2面)
- 駐車場 30台
- 問 ⑪中央緑地と同じ

## ⑤ 北部墓地公園

(大矢知町大沢1981番地の25)

- 運動施設 ソフトボール場(2面)・サッカー場(2面)
- 駐車場 約50台
- 問 ⑪中央緑地と同じ

## ⑥ 四日市ドーム

(大字羽津甲5169番地)

- 運動施設 アリーナ・練習室
- 駐車場 3,000台(競輪場・霞ヶ浦緑地と併用)
- 問 同管理事務所 ☎ 330-3131 FAX 330-3133

## ⑦ 霞ヶ浦緑地

(大字羽津甲5169番地)

- 運動施設 体育館・第1野球場・第2野球場・サッカー場・弓道場・プール・舟艇場・トリムコース(ジョギング・ウォーキング)
- 駐車場 3,000台  
(競輪場・四日市ドームと併用)
- 問 同管理事務所 ☎/FAX 333-1865

## ⑧ 三滝公園

(新浜町17番23号)

- 運動施設 テニスコート(14面)・武道館・相撲場
- 駐車場 200台
- 問 テニスコート ☎/FAX 331-6261  
武道館 ☎/FAX 332-6336

## ⑨ 北条公園

(北浜町15番3号)

- 運動施設 野球場 ● 駐車場 31台
- 問 ⑪中央緑地と同じ

## ⑩ 温水プール

(昌栄町21番21号)

- 運動施設 温水プール ● 駐車場 40台
- 問 同管理事務所 ☎/FAX 351-5305



**11 中央緑地**

(日永東一丁目3番21号)

●運動施設 体育館・第2体育館・トレーニング場・陸上競技場・野球場・トリムコース(ジョギング・ウォーキング)

●駐車場 400台 問 同管理事務所 ☎345-4111 FAX 346-7767



**12 勤労者・市民交流センター**

(日永東一丁目2番25号)

●運動施設 体育館・テニスコート(2面)・軽運動室

●駐車場 36台(中央緑地駐車場も利用できません)

問 同事務所 ☎347-3000 FAX 345-3286

**13 鈴鹿川緑地**

(内堀町地先)

●運動施設 ラグビー・サッカー場

問 ①中央緑地と同じ

**14 楠中央緑地**

(楠町北五味塚1215番地1)

●運動施設 多目的運動場・アリーナ・武道場・テニスコート(4面)・ゲートボール場(2面)

●駐車場 130台

問 同管理事務所 ☎/FAX 397-7117

**15 本郷河川敷グラウンド**

(楠町本郷地先)

●運動施設 グラウンド ●駐車場 約80台

問 ⑭楠中央緑地と同じ

**16 鈴鹿川多目的運動広場**

(河原田町地先)

●運動施設 野球場・ソフトボール場・グラウンドゴルフ場

問 ①中央緑地と同じ

**17 四日市スポーツランド**

(桜町西)

●運動施設 サイクリングコース・アスレチックコース・ちびっこプール

●駐車場 200台

問 同管理事務所 ☎/FAX 326-5415



編集後記

今回、取材にご協力いただいた皆さんは、スポーツを楽しむだけでなく、仲間とのコミュニケーションも楽しんでいて、本当に生き生きとされていました。今までは、あまりスポーツをしていませんでしたが、身近な場所でもできると分かったので、始めてみようかと思いました。(スポーツ課 大本、広報広聴課 渋谷)